

梅雨の時期になります

全国各地で集中豪雨が発生し、大きな被害が出るおそれがあります。身を守るため、早めに気象情報を収集し危険を感じたらすぐに避難しましょう。

大雨になるおそれがあるとき

気象情報や空の変化に注意しましょう。周りより低い場所など、危険所を把握しておく必要があります。避難場所や避難ルートを確認しておきましょう。

雨が強くなったとき（注意報）

最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備をしてください。雨、

風の影響を受けやすい地区、避難困難者は早めに行動してください。

大雨が降り続いたとき（警報）

自治体が発表する避難に関する情報に注意し、必要に応じ速やかに避難してください。

激しい大雨が続いたとき（特別警報）

ただちに命を守る行動をとりましょう。町からの避難勧告等に従い直ちに避難所に避難してください。外出が危険なときは、家の中で少しでも安全な場所に移動してください。

平成26年度 危険物安全週間標語

「危険物読みはまっすぐゼロ災害」

危険物の保安に対する意識の高揚と啓発を推進する目的で危険物安全週間が定められています。

危険物安全週間

6月8日（日）～6月14日（土）

▼問合せ先

南部消防署 ☎935・5111

第6回

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは内臓に脂肪が蓄積して、高血圧、高血糖、脂質異常症の3つのうち2つ以上併発した状態です。原因は、食事の偏りや生活リズムの乱れ、ストレス、運動不足などです。

メタボリックシンドロームは危険

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。早めに進行を防ぐことが大切になります。

脂肪は敵か味方か？

皮下脂肪 皮下脂肪は内臓を守ったり、エネルギーを作り出すために必要です。動脈硬化や糖尿病を防いでくれる良い物質も分泌しています。

内臓脂肪 皮下脂肪と違い、あまりすぎると糖尿病や高血圧症、高脂血症を引き起こす働きをし、血管の炎症や血栓をつくりやすい状態を起こします。

中性脂肪 皮下脂肪や内臓脂肪のもとになります。適度な中性脂肪は、体にエネルギーを蓄積するのに必要ですが、増えすぎると動脈硬化を引き起こす原因になります。

コレステロール 主に肝臓で作られ、細胞の膜を作ったりホルモンや胆汁酸の材料になるなど、大切な機能を持っています。

動脈硬化によって起る様々な病気

体の酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を果たしているのが動脈です。この動脈が老化し、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。

知って得する



あなたの健康づくりに 役立つ情報をお届けします

脳卒中 脳の血管の血流障害によって起

9月の集団検診を受けましょう 住民検診（集団検診）のご案内

6月末に、「住民検診（集団検診）のお知らせ」を検診対象者が一人以上いる家庭の世帯主宛に郵送します。（対象者個人宛ではありません）

受診するには、同封の申込書にてお申込みが必要です。

なお、7月3日以降もお知らせが届かない場合は、健康福祉課にお問合せください。

▶場所および日程

○須恵町保健センター
9月10日（水）～12日（金）、18日（木）～22日（月）、26日（金）～29日（月）

○乙植木コミュニティセンター（乙植木区公民館）

9月17日（水）

▶問合せ先 健康福祉課
☎932-1493（ダイヤルイン）
☎932-1151（内線153・154）

この病気の総称です。**狭心症** 心臓に酸素や栄養素を運んでいく冠動脈に動脈硬化が起こると、心臓の血流量が減るため、運動時に胸の痛みや息苦しさを感じるようになります。**大動脈瘤** 動脈硬化により胸部や腹部の大動脈の一部が膨れてこぶのようになり破れて大出血を起こすことがあります。**閉塞性動脈硬化症** 動脈硬化が下肢の動脈に起こり、足がしびれたり、冷たく感じたり、歩行中に痛くなったりします。

健康づくりに欠かせない特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームの進行を防いだり、生活習慣病の早期発見を目的とした健康診断です。健診の

特定健診の受診から結果通知まで

- 40歳から74歳までの人は、医療保険者（国民健康保険など）、75歳以上の人は、後期高齢者医療広域連合会から健診案内が送られてきます。
- 健診案内で受診日や受診機関を確認して、受診の申し込みをします。
- 受診機関で健診を受けます。受診当日は、受診券と保険証を持参してください。
- 受診機関から健診結果が送られてきます。
- 保健指導が必要と判断された人は、特定保健指導が実施されます。

6月 わくわくデイサロン 7月

<p>18日（水） 陶芸 陶芸 講師 光安 逸子 先生 ※定員25人 自己負担金 500円</p>	<p>2日（水） ケアピクス 講師 林崎万里子 先生 自己負担金 300円</p>
<p>20日（金） いけばな 講師 南里 房子 先生 ※定員50人 自己負担金 700円</p>	<p>4日（金） わくわくお楽しみ会 講師 須恵レクの会 自己負担金 200円</p>
<p>25日（水） 音楽サロン ハンドベルと唱歌で口腔機能向上を！ 講師 高間美奈湖 先生 自己負担金 300円</p>	<p>9日（水） 音楽サロン ハンドベルと唱歌で口腔機能向上を！ 講師 高間美奈湖 先生 自己負担金 300円</p>
<p>27日（金） ほのほの体操 講師 高濱 弥生 先生 自己負担金 300円</p>	<p>11日（金） 癒し・塗り絵など 講師 ボランティアスタッフ 自己負担金 200円</p>

■ 申込み資格 65歳以上で町内に住所を有する人（要予約）
■ 開催日時 水・金曜日 9:50～11:20
■ 場 所 地域活性化センター（オイコス）1階
■ 申込み・問合せ先 健康福祉課 ☎932-1493（ダイヤルイン）☎932-1151（内線153）